想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

回目录

参话头

参就是找，找这个念佛是谁？
一九八○年十二月禅七开示

参话头，就是研究「念佛是谁？谁在念佛？」这句话的来龙去脉。所谓「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。」参透「念佛是谁？」就是金刚王宝剑，能斩断一切欲念，只留有参话头的念，别的念一概没有了，这时道心就生出来。

「念佛是谁？」在没有打禅七之前，先打个佛七。打完佛七之后，再打禅七，比较有功效。先念佛，后参「念佛是谁？」参就是找，找这个念佛是谁？是鬼，是哪个鬼？是人，是哪个人？是我，我死了，还会不会念？装在棺材里，就没有人念佛。找究竟对「谁」念佛？念「谁」呢？找念佛是「谁」？「谁」在念佛？找不到。永远的找，也找不到。这个「谁」如果找到了，什么妄想也没有了。为什么还有妄想？因为没有找到「谁」的缘故。这个「谁」字，可以找上个大劫。

老修行坐在那里不动，就是在定中找这个「谁」字。因为专参这个「谁」字，一切妄想没有了，豁然开悟，在黑暗中现出光明，什么都看见了。所谓「迷时千卷少，悟时一字多。」这就是「念佛是谁？」的道理。所以，谁能不打妄想，谁就有功夫；谁要打妄想，什么功夫也用不上，这就是参禅的中心思想。

参禅的功夫，就是专一其心来参，行也参，住也参，坐也参，卧也参。总而言之，时刻在参，不放弃参的机会。所以，在打禅七的期间，不拜佛、不念经、不上殿，也不过堂。到时候去吃饭，吃完饭立刻回到禅堂，继续参禅。到时候去厕所，方便后即刻回禅堂，继续参禅，不可浪费一分一秒，不知在哪一分哪一秒时间内是开悟的时间？所以分秒必争。

所谓「不离这个。」不离哪个？不离「念佛是谁？」不离念佛是谁，那就是智慧剑，斩断七情六欲。这种习气毛病一除尽，本性就现前。本性现前，菩提道果就成就了。

我们在参禅时间，要面对现实，克服一切环境，抱定宗旨。苦，就是快乐的开始。我常对你们说：「受苦是了苦，享福是消福。」古人说：「祸兮福所依，福兮祸所附。」就是说在不吉祥事情的后面，会有吉祥的事来；在吉祥事情的后面，会有不吉祥的事来。世间法都是相对待的。

我们在往昔的时候，不知造了多少业？所以要受果报。若能努力用功，勇猛精进，把业果受完，就会证道业。各位要注意！无论遇到「顺」的境界或「逆」的境界，都要忍受，忍受不了也要忍受。修道，就是修忍受。所谓「忍是无价宝」，能忍受得住，才能得到真正的快乐。好像练过武术的人，没有经验，等打架的境界来了，就把所学的招式忘了；等境界过去了，想起招式，已经太晚了。参禅也是这样，等境界来了，要忍受，要吃亏，咬紧牙根，度过难关，便得到自在。

参禅，要朝于斯，夕于斯。在早晨也修这个禅定，在晚上也修这个禅定，修的时间久了，自然就有成就。要能忍耐，腰酸不要管它，腿疼不要管它，一心一意参「念佛是谁？」这样就时刻不会打妄想，能摄受身心，令其清净，一点妄念不生。心不离「念佛是谁？」四个字，时时提起来，刻刻不忘记，这就是用功的目标。

参话头，是一个妄想；杂念，是多个妄想。用以毒攻毒的办法，所以用参话头的妄想来控制多个妄想。慢慢将妄想一个一个消灭，不再起作用。这时候，无论什么境界来了，都不会迷惑。分析清楚，就不会走火入魔。古德说：「宁可千生不悟，不可一日着魔。」修禅定要谨慎小心，不可偏差，正大光明，不要给魔找机会。杂念，是替魔开门；而参话头，即是 X 魔的法宝。